

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 9

## Inhaltsverzeichnis

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# GESUNDHEITS MONATSSCHRIFT FÜR



# NACHRICHTEN NATURHEILKUNDE

ERNAHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

September 1991

48. Jahrgang

Redaktion: Verlag A. Vogel GmbH, CH-9053 Teufen, Telefon 071 33 10 23

Druck, Versand und Administration: Schoch & Co. AG, CH-3072 Ostermundigen, Telefon 031 51 17 75

Schweiz:	A. Vogel GmbH, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» Postcheck-Konto St. Gallen 90-10 775-6	Jahresabonnement: Fr. 18.—
Deutschland:	A. Vogel GmbH, Verlag der «Gesundheits-Nachrichten» 7750 Konstanz, Postfach 1021 36; Postcheck-Konto Karlsruhe 70082-756	DM 20.—
Österreich:	M. Werner, Buchversand A. Vogel GmbH, Postcheck 0981-35718/01	S 160.—
	Übrigiges Ausland: Fr. 20.—	

## INHALT

1. Septembers Ausklang .....	129
2. Krampfadern sind nicht einfach Schicksal .....	130
3. Mit Fasten das Gleichgewicht wieder finden .....	133
4. Eine Rohsaftkur im Herbst – probieren Sie's! .....	134
5. Abwechslungsreiche Getreidenahrung – aber vollwertig .....	135
6. Gürtelrose – eine schmerzhafte Erkrankung .....	136
7. Erfreulich: «Xundheitstage» ziehen immer breitere Kreise .....	138
8. Wirkliche Frischkost erträgt keine Bestrahlung .....	139
9. Unser Selbsthilfeforum: «Leser helfen Lesern» .....	139
10. Erfahrungen aus unserem Leserkreis .....	142

## SEPTEMBERS AUSKLANG

Des Sommers Glut, sie schwindet mählich hin.  
September hat es anders nun im Sinn.  
Er säuselt sanft und leis durch's Blättermeer  
Und denkt: «Gar bald ist hier nichts Grünes mehr,  
Drum soll erklingen vor dem Sturm die Freud'!»  
Ganz sachte färbt er golden jedes Kleid,  
Und während er durch's Laubdach jubiliert,  
Er Busch und Baum und Strauch auf's Schönste ziert.  
Wildfrüchte winken dir in Reife zu  
Und alles atmet abendliche Ruh.

Noch da und dort wir sammeln etwas ein;  
Die Herbstzeitlose sendet ihren Schein  
Durch's grüne Gras und leis verklingt ein Ton  
Vom Herdgeläut, er kam von weitem schon.  
Es ist geschafft, nur wen'ges wartet noch  
Auf fleiss'ge Hände, die das letzte Joch  
Der reichen Ernte treulich heimsen ein,  
Wenn sich September legt in seinen Schrein.  
Es ist geschafft! – Bald schlummert die Natur,  
Befreit von Lust und Müh' und Arbeitsspur.

S. V.

Umschlagbild: Hagebutten

Originalaufnahme von Ruth Vogel